JURNAL MITRA SEHAT

p-ISSN: **2089-2551** e-ISSN: **2615-143X**
https://journal.stikmks.ac.id/a
Volume 16, Nomor 4, November 2026

IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN POST SECTIO CAESAREA UNTUK MENGURANGI INTENSITAS NYERI

Erna Kasim[1*], Nurul Afni[1], Sanghati[1], Ekayanti Hafidah Ahmad[1], Andi Tenriola Fitri Kessi[2]

[*1]Program Studi DIII Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar
[2]Program Studi DIII Hiperkes, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

[*]Alamat Korespondensi: nurulafni3535@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Nyeri adalah sebuah emosi disertai dengan ketidaknyamanan, yang berkaitan erat dengan kerusakan jaringan, baik yang sudah terjadi ataupun yang mungkin terjadi.
Tujuan: Untuk mengidentifikasi tingkat nyeri yang dirasakan ibu post *sectio caesarea* sebelum dan setelah dilakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat nyeri post *sectio caesarea*.
Metode: Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi terapi relaksasi otot progresif pada pasien post sectio caesarea dalam menurunkan intensitas nyeri. Subjek dalam studi kasus ini berjumlah dua orang pasien post sectio caesarea yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.
Hasil: Hasil studi kasus menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri pada kedua subjek setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Pada Ny. N, intensitas nyeri menurun dari skor 5 sebelum intervensi pada kunjungan pertama menjadi skor 1 pada akhir kunjungan ketiga. Sementara itu, pada Ny. A, intensitas nyeri menurun dari skor 7 pada awal pengamatan menjadi skor 3 pada akhir kunjungan ketiga.
Kesimpulan: Implementasi terapi relaksasi otot progresif pada pasien post sectio caesarea untuk mengurangi intensitas nyeri, dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif memberikan pengaruh positif terhadap penurunan intensitas nyeri pada kedua klien.

Kata Kunci: Sectio Caesarea, Nyeri, Relaksasi Otot Progresif

PENDAHULUAN

Menurut *International Association for the Study of Pain,* nyeri adalah sebuah emosi disertai dengan ketidaknyamanan, yang berkaitan erat dengan kerusakan jaringan, baik yang sudah terjadi ataupun yang mungkin terjadi. Rasa nyeri akibat operasi sectio caesarea akan memberikan dampak seperti kurangnya istirahat dan tidur, aktivitas sehari-hari dapat terganggu, mobilisasi terbatas, sehingga akan mengakibatkan masalah pada ibu karena nutrisi bayi kurang akibat pemberian ASI tertunda; selain itu, dapat memengaruhi daya tahan tubuh bayi yang dilahirkan secara *sectio caesarea*.

Prevalensi persalinan secara *sectio caesarea* menurut *World Health Organization* (WHO, 2021) sebesar 21% termasuk lebih dari 1 dari 5 proses kelahiran. Sedangkan prevalensi berdasarkan data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) di Indonesia tahun (2021) sebesar 17% persalinan menggunakan operasi *sectio caesarea* dari semua jumlah persalinan di fasilitas kesehatan. Sedangkan angka persalinan *sectio caesarea* di Indonesia berdasarkan data SKI (Survei Kesehatan Indonesia) tahun 2023 sebesar 25,9%. Hal ini menunjukkan bahwa persalinan SC di Indonesia mengalami peningkatan. Data Dinas Kesehatan Sulawesi Selatan mencatat bahwa persalinan dengan *sectio caesarea* di Kota Makassar tahun 2021 meningkat dari 3.352 orang menjadi 4.047 orang. (Rezki suci amalia putri, 2025).

METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi terapi relaksasi otot progresif pada pasien post sectio caesarea dalam menurunkan intensitas nyeri. Subjek dalam studi kasus ini berjumlah dua orang pasien post sectio caesarea yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi meliputi pasien post sectio caesarea hari pertama sampai hari ketiga, berusia 19–35 tahun, mengalami nyeri dengan skala sedang hingga berat, serta bersedia menjadi responden. Adapun kriteria eksklusi meliputi pasien dengan komplikasi serius, mengalami gangguan atau penurunan kesadaran, serta mengalami gangguan neuromuskular atau cedera yang dapat menghambat pergerakan otot.

Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Maccini Sawah, Kota Makassar, dengan lokasi pelaksanaan pada wilayah Kelurahan Maccini, Kecamatan Makassar. Pengumpulan data dilakukan selama tiga kali kunjungan pada masing-masing pasien. Data diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Instrumen yang digunakan meliputi lembar wawancara, lembar observasi, Standar Operasional Prosedur (SOP) terapi relaksasi otot progresif, alat tulis, sarung tangan bersih, kursi dengan sandaran, bantal, alat pengukur waktu, sphygmomanometer, dan termometer.

Implementasi terapi relaksasi otot progresif dilakukan sesuai dengan SOP yang telah ditetapkan. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan sebelum dan setelah pemberian intervensi untuk mengetahui perubahan intensitas nyeri pada pasien post sectio caesarea. Observasi dilakukan untuk mengidentifikasi respons pasien selama dan setelah intervensi, sedangkan wawancara digunakan untuk memperoleh informasi subjektif mengenai karakteristik dan intensitas nyeri yang dirasakan pasien.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan kondisi pasien sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif pada setiap kunjungan. Data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi disusun dalam bentuk narasi dan tabel, kemudian dibandingkan antara kedua subjek studi kasus. Hasil yang diperoleh selanjutnya dianalisis dengan menghubungkan perubahan intensitas nyeri dengan teori dan hasil penelitian terdahulu yang relevan. Penyajian data dilakukan secara sistematis berdasarkan tahapan proses keperawatan, meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi.

HASIL

Penelitian dilaksanakan selama tiga kali kunjungan pada dua subjek di wilayah kerja Puskesmas Maccini Sawah, Kecamatan Makassar, Kota Makassar, Provinsi Sulawesi Selatan. Kedua subjek telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

Responden I (Ny. N) berusia 25 tahun, merupakan pasien post sectio caesarea hari ketiga pada kehamilan pertama, dengan pendidikan terakhir SMA. Hasil pengkajian menunjukkan tekanan darah 110/70 mmHg, suhu 36,8°C, frekuensi nadi 83 kali/menit, dan frekuensi pernapasan 21 kali/menit. Responden II (Ny. A) berusia 19 tahun, merupakan pasien post sectio caesarea hari kedua pada kehamilan pertama, dengan pendidikan terakhir SMA. Hasil pengkajian menunjukkan tekanan darah 130/75 mmHg, suhu 36,8°C, frekuensi nadi 110 kali/menit, dan frekuensi pernapasan 22 kali/menit. Kedua responden memiliki karakteristik yang relatif sama dalam hal kehamilan pertama dan pendidikan terakhir, tetapi berbeda dalam usia dan hari pemulihan pascaoperasi.

Hasil analisis menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri setelah implementasi terapi relaksasi otot progresif pada kedua responden. Pada responden I, intensitas nyeri sebelum intervensi pada kunjungan pertama berada pada skor 5 (nyeri sedang) dan menurun menjadi skor 4 setelah intervensi. Pada kunjungan kedua, skor nyeri menurun dari 4 menjadi 2, sedangkan pada kunjungan ketiga menurun dari 2 menjadi 1. Dengan demikian, selama tiga kali kunjungan, intensitas nyeri responden I mengalami penurunan dari skor 5 menjadi skor 1.

Pada responden II, intensitas nyeri sebelum intervensi pada kunjungan pertama berada pada skor 7 (nyeri berat) dan menurun menjadi skor 6 setelah intervensi. Pada kunjungan kedua, skor nyeri menurun dari 6 menjadi 5, sedangkan pada kunjungan ketiga menurun dari 5 menjadi 3. Secara keseluruhan, intensitas nyeri responden II mengalami penurunan dari skor 7 pada awal pengamatan menjadi skor 3 pada akhir pengamatan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan studi kasus yang telah dilakukan pada Ny. N dan Ny. A, ditemukan adanya kesenjangan intensitas nyeri setelah diberikan implementasi terapi relaksasi otot progresif selama 15 menit pada masing-masing klien selama tiga hari berturut-turut. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah implementasi. Hasil menunjukkan bahwa kedua klien mengalami penurunan intensitas nyeri, meskipun besar penurunannya berbeda pada setiap klien.

Hasil studi kasus ini juga sejalan dengan penelitian (Nuraeni & Widiasih, n.d.) yang menyatakan bahwa relaksasi otot progresif merupakan salah satu intervensi kognitif-perilaku yang efektif dalam mengubah persepsi nyeri, menurunkan ketegangan otot, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan rasa nyaman tanpa menimbulkan efek samping. Terapi ini mudah dilakukan, tidak invasif, ekonomis, dan dapat digunakan sebagai terapi pendamping selain terapi farmakologis pada pasien post sectio caesarea.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai implementasi terapi relaksasi otot progresif pada pasien post sectio caesarea untuk mengurangi intensitas nyeri, dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif memberikan pengaruh positif terhadap penurunan intensitas nyeri pada kedua klien.

DAFTAR PUSTAKA

Alifiani, A. P., Sukmaningtyas, W., & Utami, T. (2025). Implementasi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Sectio Caesarea. 4(3). https://doi.org/10.35960/pimas.v1i2.1860

Anggraini, N. R. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Nyeri Hipertensi pada Lansia di Wisma Seroja UPT PSTW Pandaan Pasuruan. 5(1), 38–46. https://doi.org/10.33650/trilogi.v5i1.7607

Dan, E., Manajemen, I., Terapi, N., Farmakologi, N. O. N., Ningtias, K., & Faturrahman, W. (2025). DIMAS : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Aromaterapi Di RSUD Ulin Banjarmasin Kalimantan Selatan nyeri , 1-3 (Nyeri ringan), 4-6 (Nyeri sedang), 7-9 (Nyeri berat terkontrol) dan 10 (Nyeri Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat . 1(1), 40–45.

Desita, A., Aidin, A., Puspitasari, R. A. H., & Kusuma, E. (2025). Studi Kasus : Perubahan Tingkat Nyeri Pasien Nyeri Akut Post Op Sectio Caesarea Setelah Diberikan Progressive Muscle Relaxation.

3(September).

Di, C., & Kendal, R. S. I. (2025). Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Otot. 3, 91–98.

No, V., Di, C., Pertiwi, R., & Makassar, K. (2023). Jurnal Media Keperawatan : Politeknik Kesehatan Makassar Jurnal Media Keperawatan : Politeknik Kesehatan Makassar. 1–5.

Nuraeni, I., & Widiasih, R. (n.d.). Studi Kasus pada Pasien Post Sectio Caesarea dengan Resiko Multiple Komplikasi Case Study of a Post-Cesarean Section Patient at Risk Of Several Complications. 7(1), 55–62.

Oktapia, M., Iskandar, S., Nafratilova, M., & Lasmadasari, N. (2022). Terapi Akupresur dalam Mengurangi Nyeri dan Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu. Mandira Cendikia, 1(3), 12–20.

Putri, D., Kartilah, T., & Nurhayati, T. (2025). Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Dengan Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Post Sectio Caesarea. Quality: Jurnal Kesehatan, 19(2), 101–107. https://doi.org/10.36082/qjk.v19i2.2450

Sartika, S. D., & Widiyanti, E. W. (2025). Penerapan relaksasi Benson menurunkan nyeri pasien post sectio caesarea rsud Kardinah. 6, 17868–17874.

Lampiran:

Tabel 1. Hasil Observasi Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk Mengurangi Intensitas Nyeri pada Responden I (Ny. N)

No.	Hari/Tanggal	Implementasi	Skala Nyeri			
			Pukul	**Pre test**	**Pukul**	**Post test**
1.	Rabu, 24 juni 2026	Relaksasi otot progresif	09.20	Nyeri sedang (5)	09.35	Nyeri sedang (4)
2.	Kamis, 25 juni 2026	Relaksasi otot progresif	09.30	Nyeri ringan (4)	09.45	Nyeri ringan (2)
3.	Jumat, 26 juni 2026	Relaksasi otot progresif	10.00	Nyeri ringan (2)	10.15	Nyeri ringan (1)

Sumber: Data Primer, 2026

Tabel 2. Hasil Observasi Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk Mengurangi Intensitas Nyeri pada Responden II (Ny. A)

No.	Hari/Tanggal	Implementasi	Skala Nyeri			
			pukul	**Pre test**	**pukul**	**Post test**
1.	Senin, 29 juni 2026	Relaksasi otot progresif	10.00	Nyeri berat (7)	10.15	Nyeri sedang (6)
2.	Selasa, 30 juni 2026	Relaksasi otot progresif	09.30	Nyeri sedang (6)	09.45	Nyeri sedang (5)
3.	Rabu, 01 juli 2026	Relaksasi otot progresif	10.05	Nyeri sedang (5)	10.20	Nyeri ringan (3)

Sumber: Data Primer, 2026